**新 书 推 荐**

**中文书名：《君子慎言：写给成熟男人的沟通心法》**

**英文书名：The Art of Conscious Communication for Thoughtful Men**

**作 者：Jem Fuller**

**出 版 社：Mango Media**

**代理公司：Mango/ ANA/Winney**

**页 数：190页**

**出版时间：2024年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：经管**

**内容简介：**

在本书中，作者杰姆·富勒（Jem Fuller）以二十年领导力与教练经验为基础，提出一系列提升沟通技巧的实用策略，帮助你在个人成长中实现情感觉察，建立更深层的连接与关系。

该书不仅仅是一本沟通指南，它是一次观念的革新之旅，引导男性摆脱传统刻板的性别期望，勇敢面对复杂情绪与对话，在“说”与“听”之间找到真正的平衡。通过坦诚而真实的生命故事，富勒展示了每一个细小觉察如何带来巨大的转变——无论在人际关系中，还是在人生成果上。

在这个一切都被沟通塑造的时代，富勒挑战旧有沟通模式，鼓励读者以更具意识的方式思考、专注、行动与表达，从而创造对自己和他人更深远的影响。

书中内容包括：

 • 行之有效的沟通教练策略

 • 20年实战积累的领导力智慧

 • 应对复杂情绪的实用指导

 • 丰富多元的人生故事，拓展文化理解与共情力

如果你喜欢《沟通的黄金一分钟》（*The First Minute*）、《高效沟通法》（*The Effective Communication Method*）、《七种冲突解决术》（*7 Winning Conflict Resolution Techniques*）这类书籍，一定也会爱上《沟通的力量》（*The Art of Conscious Communication for Thoughtful Men）*。

**目录：**

序　言　11

第一篇　你与沟通

第一章　一次情绪爆发　20

第二章　你不必是一座孤岛　27

第三章　一切从你开始　37

第四章　身份认同　52

第五章　男人、情绪与沟通　69

第二篇　超越自我的沟通

第六章　水面之下的暗流　78

第七章　非言语沟通　89

第八章　那些你不想进行的对话　96

第九章　细节里的门道　106

第十章　男人与男人更深层的交流　113

第三篇　沟通工具箱

第十一章　学会放下　120

第十二章　沟通的觉察力　130

第十三章　一套流程　139

第十四章　人性模式与沟通　149

第十五章　四种行为／沟通风格　159

第十六章　用你的方式说“我爱你”　177

第四篇　把善意传下去

第十七章　把所有碎片织成一张网　182

第十八章　成为引路人　190

第十九章　我们的责任是什么？　195

第二十章　孕育下一代的清醒男人　204

第二十一章　时机　214

延伸阅读　219

致谢　220

作者简介　224

**作者简介：**

**杰姆·富勒（Jem Fuller）**是一位领导力教练、企业顾问和演讲者。他擅长从人性的角度切入话题，用真挚的表达连接听众，致力于改善领导力、员工投入度和组织协作文化。

过去二十年里，杰姆持续为全球企业高管和团队提供战略指导，帮助他们优化思维方式、专注力、行为习惯与沟通表达。他的著作《君子慎言：写给成熟男人的沟通心法》（*The Art of Conscious Communication for Thoughtful Men）*结合个人成长旅程与实际应用技巧，讲述了如何通过小小的觉察实现人生与社会的深度转变。他现居澳大利亚贝尔布雷（Bellbrae）。

**媒体评价：**

“对任何希望提升沟通能力与人际关系的男性而言，这是一本不可错过的读物。书中充满真实案例、发人深省的练习和可付诸行动的建议，无论在个人生活还是职业发展中，都能带来持久的改变。”

——詹·德拉蒙德（Jenn Drummond），畅销书作家，首位登顶全球七大洲第二高峰的女性世界纪录保持者

“当代男性在社会期待中被训练为压抑情感、保持坚强、要有答案、必须胜利的人。但如果我们想修复日益脆弱的社会纽带，世界对男性的期待远不止于此。该书为男性提供了切实可行的指引，教会他们如何以同理心领导，建立真正深刻的情感连接——这正是他们自己和世界所渴望的。”

——罗恩·卡鲁奇（Ron Carucci），Navalent公司管理合伙人，畅销获奖作家，代表作包括《走向权力之巅》（*Rising to Power*）与《诚实为本》（*To Be Honest*）

“这是一本通过高效沟通重新定义男性气质的启发性指南。该书为现代男性带来了焕然一新的视角，帮助他们在对话中展现出同理心、清晰与尊重。”

——斯科特·杰弗里·米勒（Scott Jeffrey Miller），七度畅销书作家、全球最大周播领导力播客主持人

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：Rights@nurnberg.com.cn

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

